

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

<i>ДОО</i>	<i>МАДОУ «Детский сад №8»</i>			<i>Дата</i>	<i>05.02.2025</i>			
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	ККал-162	Белки-4	Жиры-4	У/в-28		258
	Чай с молоком	160	ККал-75	Белки-2	Жиры-2	У/в-12	1	713
	Бутерброд с маслом	40	ККал-109	Белки-2	Жиры-6	У/в-12		2
	ИТОГО	350	ККал-398	Белки-8	Жиры-12	У/в-52	1	
Завтрак 2	Сок	160	ККал-40	Белки-1		У/в-16	3	712
	ИТОГО	160	ККал-40	Белки-1		У/в-16	3	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	ККал-81	Белки-4	Жиры-3	У/в-9	7	59
	Огурец соленый	30	ККал-10	Белки-1		У/в-1		7
	Голубцы ленивые	130	ККал-177	Белки-9	Жиры-6	У/в-12	12	502
	Хлеб ржаной	40	ККал-87	Белки-3	Жиры-1	У/в-17		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	ККал-63	Белки-2	Жиры -2	У/в-11		704
	ИТОГО	500	ККал-418	Белки-19	Жиры-12	У/в-50	19	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	ККал-231	Белки-11	Жиры-20	У/в-2		229
	Винегрет овощной	40	ККал-38	Белки-1	Жиры-2	У/в-3	4	4
	Хлеб пшеничный	40	ККал-94	Белки-3		У/в-19		804
	Чай сладкий с лимоном	180	ККал-37			У/в-9	3	715
	ИТОГО	410	ККал-400	Белки-15	Жиры-22	У/в-33	7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	ККал-1204	Белки-43	Жиры-46	У/в-151	30	